Dossier ***Bart Maes***

maar
21

Farma-industrie en margarinefabrikanten belazeren de bevolking



GEEN VIJAND, MAAR EEN VRIEND!

Cholesterol is levensnoodzakelijk

Als wij weten waarom we cholesterol nodig hebben, begrijpen wij heel snel dat het kunstmatig verlagen van de cholesterolspiegel aan het misdadige grenst. Stelt men dat duidelijk, dan krijgt men meestal als antwoord: ‘Akkoord, we hebben cholesterol nodig. Maar te veel is te veel en dan alleen maar de goede.’
Al die heisa rond de cholesterol is evenwel één grote, doelbewust in stand gehouden misvatting. Cholesterol is levensnoodzakelijk.
Bekijken wij dat stap voor stap.

1. Cholesterol is onmisbaar voor een sterk geheugen.
Kunstmatige verlaging van de cholesterolspiegel leidt tot een groot geheugenprobleem. Cholesterol is namelijk, samen met verzadigd vet, het belangrijkste bestanddeel van onze hersenen. Daarop volgen pas omega 3 en 6.
Ons geheugen is afhankelijk van het aantal verbindingen tussen de hersencellen en van de snelheid waarmee de hersencellen met elkaar dergelijk ‘synapsische’ verbindingen aangaan.

Zonder cholesterol is er voor de mens geen leven. En geen seks! De cholesterolhysterie is een opgeblazen verhaal, waarmee de farma-industrie en de margarinefabrikanten de bevolking en helaas ook vele artsen belazeren.
Er bestaat niet eens een ‘slechte’ cholesterol! Kunstmatige verlaging van de cholesterolspiegel met statines en ander medicijn is meestal onnodig en zelfs erg schadelijk. Cholesterol is niet de hoofdschuldige voor slagaderverkalking, hartinfarct en beroerte. En de cholesteroltheorie is niet gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar op de belangen van bepaalde industrieën.
Dit moge duidelijk blijken uit de bijgaande andere kijk op cholesterol door ‘bioveggieman’ Bart Maes.

Voor alle duidelijkheid: het gaat hier niet om een of andere alternatieve theorie. Dit dossier kwam tot stand aan de hand van meer dan vijfhonderd wetenschappelijke studies en referenties. Aan het eind van het dossier sommen wij overigens de titels op van een aantal lezenswaardige werken i.v.m. cholesterol. Een verhaal dat indruist tegen de gangbare cholesteroltheorie heeft het moeilijk om aanvaard te worden. En roept de herinnering op aan Galileo Galilei’s lijdensweg, toen die beweerde dat de aarde rond de zon draait. Pas driehonderd jaar later werd hij volledig in eer hersteld.
Wij hoeven echter niet te wachten om uit dit verhaal een aantal lessen te trekken. En vergeten wij daarbij niet dat onze voeding van vandaag bepalend is voor onze gezondheid van morgen.

Een deskundige ter zake, F. Pfrieger, die uitgebreid wetenschappelijk onderzoek naar de werking van de hersenen verrichtte, heeft o.m. in het vakblad **‘Science’** aangetoond dat cholesterol broodnodig is voor deze verbindingen. Cholesterol is voor de hersenen zelfs zo belangrijk dat bepaalde hersencellen het zelf kunnen aanmaken. En als cholesterolverlagende middelen tot 40 % van de cholesterolaanmaak kunnen afremmen, dan heeft dat onvermijdelijke gevolgen voor het geheugen.
Geheugenverlies, dementie, verwardheid, desoriëntatie, ja zelfs Alzheimer, hebben (ook) met de kunstmatige cholesterolverlaging te maken. Gewezen astronaut D. Graveline, tevens arts, beschrijft in zijn boek ‘Lipitor, de geheugendief’ hoe hij zijn korte termijngeheugen kwijtspeelde met cholesterolverlagende medicatie.
Tussen haakjes: de omzet van Pfizers ‘Lipitor’ bedraagt meer dan 10 miljard US$.

2. Cholesterol is onmisbaar voor vele hormonen.
Talrijke hormonen zijn opgebouwd uit cholesterol. Men noemt deze ‘steroïdale’ hormonen. Hiertoe behoren de geslachtshormonen testosteron, de oestrogenen en progesteron, evenals de bijnierhormonen cortisol en aldosteron en het in de nieren aangemaakte calcitriol, dat uitermate belangrijk is voor het bot.
Steroïdale hormonen beheersen onze seksualiteit, controleren onze vruchtbaarheid, onze stress-reacties, onze bloedspiegel, onze mineralenhuishouding en zelfs onze slaap. Inderdaad, goed slapen heeft ook met cholesterol te maken, omdat uit de geslachtshormonen substanties worden aangemaakt voor een goede nachtrust. Kunstmatig cholesterol verlagen zal negatieve invloed hebben op al deze levensprocessen.

3. Cholesterol is onmisbaar voor de vetvertering en voor een goede stoelgang
Vetten en oliën zoals deze met de essentiële vetzuren Omega 3 en Omega 6 en deze met middellange vetketens, zijn voor hun opname en vertering afhankelijk van de galzuren, die uit cholesterol worden aangemaakt. En wordt er onvoldoende galzuur aangemaakt – door een kunstmatige medicinale verlaging van de cholesterol – dan heeft dit nadelige gevolgen voor de opname en goede verwerking van de essentiële vetzuren, van deze met middellange vetketens en van de vetoplosbare vitamines zoals A, D, E en K en tenslotte ook van de carotenen. Daarenboven wordt uit galzuur ‘coprosterol’ aangemaakt, dat belangrijk is voor een goede stoelgang en een gezonde darmfunctie. Het afremmen van de cholesterolaanmaak heeft dan ook negatieve gevolgen voor de spijsvertering, met name darmluiheid en verstopping.

4. Cholesterol is onmisbaar voor een sterk bot
Wij kunnen onder de invloed van de zon slechts vitamine D aanmaken als er voldoende cholesterol aanwezig is. Bij gebrek aan cholesterol wordt er ook te weinig vitamine K uit de darmen opgenomen. Dan zijn er namelijk te weinig galzuren. En geen sterk bot zonder voldoende vitamine D en K.
De kunstmatige verlaging van de cholesterolspiegel heeft dan ook negatieve gevolgen voor het bot en voor de tanden.

5. Cholesterol is onmisbaar voor de enerigiewinning
Het bijnierhormoon cortisol wordt aangemaakt om onze cellen van extra energie te voorzien bij geestelijke en lichamelijke belasting.
Bij stress, sportieve prestaties, bij operaties en bij dagelijkse inspanningen zorgt cortisol ervoor dat wij over voldoende energie beschikken. Dat cortisol wordt aangemaakt uit cholesterol. En het kunstmatige verlagen daarvan leidt onvermijdelijk tot meer geestelijke en fysieke moeheid.
Cholesterolverlagende statines veroorzaken daarenboven een tekort aan coënzym Q10 en l-carnitine, die beide noodzakelijk zijn voor de energiewinning en voor het goed functioneren van het hart. Een tekort aan Q10 brengt spierkrampen teweeg. En de voornaamste spier is... het hart.

6. Cholesterol is onmisbaar voor een gezonde hartfunctie
Volgens prof. J. Olbricht heeft het kunstmatig verlagen van zowel de cortisol- als de cholesterolspiegel dramatische gevolgen voor de wisselwerking van kalium en natrium in de bloedbaan en in de cellen. Tekort aan kalium leidt tot spierzwakte – ook in de darmen (opgeblazen

lichaam) - en tot uitputting. Een correcte wisselwerking tussen natrium (zout) en kalium is noodzakelijk voor het goed functioneren van de spiertjes in de bloedvaten, voor de stabiliteit van de bloeddruk, voor het hart en heel de bloedcirculatie. Elke kunstmatige verlaging van de cholesterol met medicijn heeft zeer nadelige gevolgen voor het hart. Een sterke plotse daling kan zelfs dodelijk zijn.

7. Cholesterol is onmisbaar voor de celmembranen
Elke cel in ons lichaam is omgeven door een omhulsel of membraan dat haar beschermt. Dat membraan laat levensbelangrijke stoffen door en schermt tegelijkertijd de cel af voor schadelijke stoffen. Cholesterol zorgt voor de soepelheid en de doorlaatbaarheid van die celmembranen.

8. Cholesterol helpt kanker voorkomen
Elke langdurige kunstmatige daling van de cholesterolspiegel leidt tot functiestoringen in de cellen, omdat die niet voldoende cholesterol toegevoerd krijgen. Gevolg daarvan is kankerachtige degeneratie. Talrijke statistieken leggen het verband tussen cholesterolverlagende middelen en een verhoogd kankerrisico. Dit komt omdat alle steroïdale hormonen hun werking verrichten binnen de cel. En 92 % van alle cholesterol wordt opgeslagen in de biljoenen cellen van ons lichaam. Het drastisch afremmen van de cholesterol is dan ook nefast voor de goede werking van al onze cellen. Dat leidt tot orgaanzwakte en tot kankerachtige degeneratie. Reeds op 3 januari 1996 onthulden prof. dr. Thomas Newmann en prof. dr. Stephan Hulley van de universiteit van San Francisco in het prestigieuze ‘Journal of the American Medical Association’ dat alle cholesterolverlagende geneesmiddelen potentiële kankerverwekkers zijn, vooral de fibraten en statines. Zij waarschuwden de artsen ervoor het voorschrijven van die middelen zoveel mogelijk te vermijden. Beide professoren baseerden hun oordeel niet op persoonlijk onderzoek of ervaring, maar op de grootscheepse studies en proeven, die door de farma-industrie zelf waren verricht met het oog op de officiële registratie van die middelen. Bij deze onderzoeken werd een ndrukwekkend hoog aantal gevallen van kanker geregistreerd.

9. Cholesterol is onmisbaar voor de opbouw en het behoud van de spieren
Cholesterol is nodig voor de aanmaak van anabole ofte eiwit opbouwende steroïdale hormonen. Het kunstmatig verlagen van de cholesterolspiegel leidt dan ook onvermijdelijk tot spierzwakte en spierpijn. Op lange termijn is dat steeds nefast. Bayers ‘Lipobay’ werd omwille van vele dodelijke ongevallen ten gevolge van spierafbraak en nierfalen in 2001 uit de handel genomen. Maar ook andere merken zoals Lipitor, Lescol, Zocor en Pravasine zijn in hetzelfde bedje ziek. En vergeet bij dit alles niet dat het hart ook een spier is, en zelfs onze voornaamste spier.

Nefaste gevolgen
Kunstmatig het cholesterolgehalte of de lichaamseigen aanmaak van cholesterol met medicijnen verlagen, heeft onvermijdelijk nefaste gevolgen voor de gezondheid.
Cholesterol verlagend medicijn is mede verantwoordelijk voor: De aftakeling van het geheugen, de verzwakking van het bot en de tanden, voor spieraftakeling en nierfalen, spierzwakte en spierpijn, darmluiheid en verstopping, slaapproblemen, libido-vermindering, depressie en zelfs kanker. Cholesterolverlagende medicamenten versnellen hart- en vaatziekten en veroorzaken tekorten aan vitamine A, D, E K, carotenen en de essentiële vetzuren 3 en 6.

Waarom maakt het lichaam bij sommige mensen veel cholesterol aan?

Er bestaat erfelijke ‘hypercholesterinemie’, dit is een heel specifieke ziekte, die hooguit bij twee op duizend mensen met hoge cholesterol voorkomt en die berust op een fout in het functioneren van de celreceptoren, waardoor de cholesterol niet in de lichaamscellen raakt. Het is een levensgevaarlijke kwaal, die reeds jong aan het licht komt en waarbij de patiënten totaalcholesterolwaarden van 500 en meer mg/dl. bloed vertonen.

Daar gaat dit verhaal echter niet over. Maar waarom maakt het lichaam bij heel wat andere mensen veel cholesterol aan?
Veruit het grootste gedeelte komt van lichaamseigen aanmaak; de voeding heeft slechts een heel geringe invloed op de cholesterolspiegel. Ons lichaam bepaalt namelijk zelf hoeveel cholesterol het nodig heeft en de lever maakt geen cholesterol aan om ons te doden of om de farma- en de margarine-industrie te plezieren. Het maakt die aan omdat wij hem nodig hebben.

1. Als we sterk onder stress staan, hebben wij veel cortisol nodig en hiervoor dus veel cholesterol. Als men onmiddellijk na een formule 1-wedstrijd bij de autopiloten bloed trekt, ziet men waarden van 300 en meer. Ook een cholesterolmeting direct na een operatie of een zwaar trauma geeft een vertekend beeld. Het verlagen van de cholesterolwaarden bij stress vermindert de cortisolproductie, die ons energie moet geven om die stress te bekampen, maar de stress blijft. Het is duidelijk dat dit fout moet lopen. Stress die gevolgd wordt door ontspanning is perfect. Langdurige stress dient aangepakt te worden. Absoluut niet de cholesterol.

2. Om de bloedvaten te herstellen.

Waarom er geen ‘slechte’ LDL- en alleen maar goede HDL-cholesterol is

LDL staat voor Low Density Lipoproteines en HDL voor High Density Lipoproteines. Het gaat hier om transporteiwitten, waaraan vetsubstanties, voedingsstoffen en ook cholesterol zich binden om bij de cellen te geraken, waar zij brood nodig zijn. Onze lever maakt cholesterol aan omdat die levensnoodzakelijke functies moet vervullen. LDL zorgt voor het transport daarvan naar al onze cellen. Die LDL-cholesterol als ‘slecht’ bestempelen is dus absurd. Hoe meer onze cellen er nodig hebben, hoe meer er wordt aangemaakt, o.m. om scheurtjes in de ontstoken slagaderwanden te dichten. Elke cel in ons lichaam beschikt trouwens over celreceptoren waar de levensnoodzakelijke cholesterol kan in aandokken.
Tegenover die LDL zou de ‘goede’ HDL staan. Even absurd! De HDL-lipoproteïnes transporteren de cholesterol van de cellen terug naar de lever. En die maakt daar galzuren van, nodig voor de vetvertering en de opname van vetoplosbare substanties in onze darmen. Zowel de aanvoer (LDL) als de afvoer (HDL) is nodig. Alleen de afvoer als goed bestempelen is waanzin.
Cholesterol wordt gevaarlijk als hij oxideert. Maar dat is met alles zo, ook met omega 3 en 6. Gebrek aan gezonde voeding doet oxideren. En uit de hand gelopen oxidatie zonder voldoende beschermstoffen is vragen om problemen.

Maar is teveel niet schadelijk?

Dient de cholesterolspiegel dan niet met geneesmiddelen te worden omlaag gedrukt? En wat is teveel? Tegen de door de farma- en margarine-industrie in het kwadraat opgeblazen cholesterolfobie zijn er gelukkig ook tal van ernstige deskundigen die met recht en reden beweren dat cholesterol hoegenaamd niet de oorzaak van arteriosclerose hartinfarct en beroerte is. Net zo min als verzadigd vet dat is.

Prof. Dr. M. Apfelbaum (Parijs) stelt heel duidelijk: ‘Wie geen aangeboren cholesterolziekte heeft, die hoeft zich geen zorgen te maken om zijn cholesterolspiegel, aangezien iedere verlaging van het totale cholesterolgehalte in het bloed schadelijk is. In de Verenigde Staten zijn er driemaal meer hart- en vaatziekten dan in Frankrijk en toch is het cholesterolniveau in beide landen gelijk. In Japan daalt het reeds lage risico op hart- en vaatziekten nog steeds, niettegenstaand de consumptie van verzadigde vetten stijgt (of is het misschien dankzij?).
En of men drie eieren per dag eet, één of geen maakt voor de cholesterolspiegel niet veel uit. Het eten van een bio-eitje is vele malen gezonder dan het eten van Nutella, gemaakt uit geraffineerde suiker en geraffineerd vet.
De farma- en margarine-industrie, met Merk Sharp & Dohme (Zocor) en Unilever (Becel) voorop, blazen de onbewezen en onbewijsbare cholesterol-theorie systematisch op en er worden pseudo-medische onderzoeksinstellingen gesponsord, die keer op keer en totaal willekeurig de norm verlagen, waarboven medisch dient te worden ingegrepen. In 1990 was dit nog 250 mg totaalcholesterol/dl bloed. In 2000 werd die verlaagd tot 200 mg. En nu moet het al onder de 190 zijn. Hierdoor is het mogelijk dat in reclameboodschappen van margarine- en yoghurtfabrikanten gesteld wordt dat ‘7 op 10 volwassenen’ in ons land als het er al geen ‘9 op 10’ zijn, te veel cholesterol in het bloed hebben dat dan ‘actief dient te worden verlaagd’.
Gezonde mensen worden ziek verklaard en angst ingeboezemd.
Patiënten en helaas ook vele artsen worden verontrust en brutaal misleid. Deskundigen waarschuwen terecht voor statistieken die net zo lang werden ‘bijgesteld’ tot ze voldeden aan de wensen van de industrie, die ze heeft bekostigd.

De cholesteroltheorie is het grootste medische bedrog van de laatste eeuw.

Niet cholesterol doet de slagaders dichtslibben

Dat cholesterol de slagaders doet dichtslibben is een totaal foute en achterhaalde bewering. Cholesterol maakt slechts een heel klein deel uit van het slib. En de diepere oorzaak is de beschadiging van de slagaderwanden en de arteriosclerotische ontsteking tengevolge van een foute voeding en/of langdurige stress, evenals oxidatie bij gebrek aan vitamines, mineralen e.a.
Een grootschalig Fins onderzoek, dat als doel had het nut van cholesterolverlaging aan te tonen, kwam tot het tegengestelde besluit: **‘De patiënten die cholesterolverlagers kregen, liepen driemaal meer risico op een dodelijk hartinfarct dan deze die geen cholesterolverlager hadden gekregen’.**
Ook lag het totaal sterftecijfer in de groep met cholesterolverlagers hoger. En uit geen enkel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat slagaderverkalking verdwijnt, noch dat de levensduur wordt verlengd door het gebruik van cholesterolverlagende medicatie’, aldus prof. dr. Newman van de universiteit van San Francisco.
Een hoog cholesterolgehalte wijst op arteriosclerose. En niet de cholesterol, maar de arteriosclerose dient te worden behandeld.
Bij + 240 mg/dl totaalcholesterol dient er een alarmlampje aan te gaan: waarschijnlijk leeft en eet u ongezond en/of hebt u te veel stress, maar vooral... wijst dat in de regel op beginnende of zelfs gevorderde slagaderverkalking.
Wat doen?

• Eet gezond, adem diep, beweeg en slaap voldoende. En wees gelukkig!
• Gezond eten betekent:

- variatie, met veel groenten en ook fruit, noten, zaden en veel kruiden: vanwege de antioxidanten en essentiële vetzuren.
- probeer 50 % rauw voedsel te eten zoals fruit en groenten.
- eet weinig of geen vlees, vanwege het ontstekingbevorderende arachidonzuur in (vooral rood) vlees en eet vette zeevis (maar ook niet alle dagen!)
- voldoende antioxidanten zoals vitamine C en E, carotenen, selenium en Q10, die overvloedig voorkomen in de mediterrane voeding.

• Vermijd alle geraffineerde producten:
- margarine en neutrale oliën en al wat daarmee gefabriceerd is, frituur- en tavernekost.
- witte rijst, witte pasta, wit brood, kant-en-klare producten; in de plaats daarvan volkorenproducten.
- snoep, snacks en industrieel gebak; geraffineerde suiker en al wat daaruit geproduceerd is. De geraffineerde suiker rooft gezonde stoffen uit het lichaam.
• Geraffineerd voedsel is doodsoorzaak nummer één in het Westen.
• Gebruik weinig dierlijk vet, zeker geen ranzig vet (charcuterie), wel matig goede boter, best bio-zuurroom- of karneboter. Gebruik veel extra-vierge olijfolie en/of dito koolzaad- of te raapzaadolie, rode palmpitolie en extra-vierge kokosolie. Niet de hoeveelheid vet, die men gebruikt, is oorzaak van hartziekte, maar wel de kwaliteit ervan.
• En verricht de Waterkuur, waarover meer elders op deze bladzijden.
• Voor een reeds vrij gevorderde arteriosclerose: zie hierboven

De Waterkuur

Een verhoogd cholesterolgehalte is volgens dr. Batmanghelidj (ook) een noodmaatregel van het organisme om zich – bij watertekort – te weren tegen de osmotische druk van het bloed, waarmee steeds meer water aan de cellen wordt onttrokken. Te veel cholesterol wijst o.a. op uitdroging. En de waterkuur doet na verloop van vier tot vijf weken het verhoogde cholesterolgehalte dalen. Is er borstbeklemming of anginapijn, dan verdwijnt die doorgaans ook. Belangrijk is dat men ’s morgens en ’s avonds , om de twaalf uur dus, een uurtje flink doorstapt. Dat houdt de hormoongestuurde enzymen, die instaan voor de vetverbranding, dag en nacht actief en helpt de lipiden(vet)bezinking in de slagaderwanden afbouwen.
Let evenwel op: wanneer men een zoutarm dieet volgt en de cholesterolspiegel met de waterkuur is gedaald en dan plots weer ‘onverklaarbaar’ gaat stijgen, wijst dit op een tekort aan zout. Gebruik geen geraffineerd product, maar een beetje onbehandeld zeezout.
Wanneer drinkt u te weinig? Als de urine geel ziet. Urine moet bijna zo doorschijnend zijn als bronwater. Bij gele urine dus meer drinken of meer rauwe groenten en fruit eten die bulken van zuiver gefilterd water.

• bij het ontwaken één bierglas water, niet te koud,
• een half uur vóór elke maaltijd een glas – of twee – en vóór de hoofdmaaltijd twee,
• tweeëneenhalf uur na elke maaltijd nog een glas
• en dan liefst nog één voor het slapengaan

Wordt men bij dat water drinken ijl in het hoofd of slap en kramperig in de benen, dan wijst dit inderdaad op een tekort aan zout.